CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE
カルド相模大野 12月1日(火)～12月7日(月) スタジオスケジュール

	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)
9:00					休館日	09:00～10:00 ベーシックヨガ Michie ★★	
9:30	09:30～10:30 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★	09:30～10:30 ビューティーヨガ Shige ★	09:30～10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★			09:30～10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★
10:00							
10:30						10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★	
11:00	11:00～12:00 陰ヨガ chihiro ★	11:00～12:00 フローヨガ Shige ★★	11:00～12:00 リラックスヨガ aki ★	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★			11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	
13:30	13:30～14:30 ビューティーヨガ Mari ★	13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ mayu ★★	13:30～14:30 姿勢改善ヨガ Akari ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	13:30～15:00 太陽礼拝108回 IZUMI		13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★
14:00							
14:30							
15:00						14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★	
15:30	15:15～16:15 アロマデトックスヨガ Asami ★★	15:15～16:15 ビギナーヨガ mayu ★	15:15～16:15 やさしい フローヨガ Akari ★	15:15～16:15 冷え・むくみ 改善ヨガ Harumi ★★	煩悩を一つずつ 浄化し、 清らかな気持ちで 新年を迎えましょう		15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★
16:00							
16:30	カルドリカバリーボールレンタルもOK！！ プラチナ/プレミアム会員様：無料 その他会員様：330円(税込) 10名様までレンタルもございます♪ レンタルでの参加数にまだ余裕があるので 購入ご検討中の方もぜひご参加ください		特別枠！！ ご購入者様限定！！		会員様 3,300円(税込)	16:30～17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★	
17:00			16:45～17:45 全身リカバリー MAMIE ★		詳細は別紙を ご覧ください★		
17:30		フェイスタオル使用					
18:00	18:00～19:00 ヴィンヤサ フローヨガ Fujio ★★★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★				18:00～19:00 ヒーリングヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Mayu ★
18:30							
19:00			18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45～19:45 リラックスヨガ Akari ★			
19:30	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Fujio ★	19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★					19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★
20:00						20:00 閉館	
20:30	火曜日限定！！		20:30～21:30 ヒーリングヨガ mayuko ★	20:30～21:30 ボディコンディショニングヨガ Akari ★★			
21:00	21:00～22:00 温活タイム ヨガ会員様のみ 自由時間です。	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ しずか ★★					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★
21:30							
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館

《営業時間》
平日 9:00～22:30
土・日・祝 8:30～20:00
※お手続きは閉館の1時間前まで

全クラス 室温40℃ 湿度55%
入 門：★ どなたでも安心
初中級：★★ 初めての方も可
上 級：★★★ 上級者向け

《12月休館日のお知らせ》
▼5日(土)▼15日(火)
▼25日(金)▼30日(水)
⇦ 年末年始 ▼31日(木)

【年末年始休業のお知らせ】12月30日(水)～1月4日(月)は年末年始休業となります☆彡
また、1月5日(火)は特別営業いたします♪営業時間は通常通りです